

# 中学生・高校生に対する社会的スキル訓練の 体験講座の有効性

—夢大学 in TOYAMAにおける実践報告—

小林 真

(2001年10月22日受理)

## Effectiveness of Experience Course of Social Skills Training for Junior and Senior High School Students:

Report on Semior at "Yumedaigaku in TOYAMA"

KOBAYASHI Makoto

E-mail: kobamako@edu.toyama-u.ac.jp

**Key words** : Social Skills Training, Highschool Students, Experience Course

### 問題と目的

大迫(1994)は高校生を対象とした調査で、友人・恋人に関するストレスが疲労感やイライラなどのストレス反応を高めることを報告している。しかしこうしたストレスに対して、問題解決的な対処を行うことでストレス反応は低減されるという。このように、対人的な場面で生じた問題をうまく解決するには、まずどのような対人行動をとれば有効に解決できるかを判断し、その行動を実行しなければならない。対人関係で生じた問題を自分で把握し、解決するために可能な方法をいくつか考案し、その中から有効性の高いものを選ぶ思考過程を社会的問題解決という(Pope,McHale & Craighead,1988)。こうした対人的な問題解決を行い、そこで考案された望ましい対人行動を練習によって身につけることを社会的スキル訓練という(津村,1994)。

社会的スキル訓練はある程度プログラムの内容が定式化されており、その中には社会的問題解決・モデリング・ロールプレイによる行動リハーサル

などが含まれている(Ludolph & Luckner,1991)。小林(2000)はこうしたプログラムを大学生用に再編し、授業の時間を用いて実施したところ、心身の健康状態が改善されたり、対人不安や抑うつ傾向の低減がみられたと報告している。またこうした訓練の効果は、少なくともその後の数ヶ月間は維持されることも明らかになった(小林,2001)。社会的スキル訓練は学級集団などを対象として行うこともあるが(園田・中釜,2000)、小学校の学級集団を対象にした社会的スキル訓練を実施では、いくつかのスキルに関して教師の評価が向上したが児童本人の評価は向上しなかったという(藤枝・相川,2001)。

したがって現時点では、大きな集団を対象とした社会的スキル訓練よりも、スキルの習得を望む参加者を集めた小集団で実施の方が効果的であると考えられる。しかし、高校生の中で社会的スキル訓練を受けることが望ましいと思われる者がいたとしても、希望者を募って小集団の形態で一定期間にわたるスキル訓練を実施することは困難である。まず社会的問題解決やロールプレイによ

る行動リハーサルが有効であることを紹介し、どのような場で訓練が行われるかを周知していかなければ、現実的には実施することができないであろう。

そこで本研究では、「夢大学 in TOYAMA 2000」で行われる中・高生を対象とした体験入学講座を利用して、社会的スキル訓練を紹介し、その効果を検討する。参加者を募集するにあたっては、募集のパンフレットに対人的な不安が高かったりこれまでに対人的な困難を経験してきた者に参加してほしい旨を明記して、なるべくこうした希望を持った参加者を確保するように配慮する。そして(1)短期間(2日間)の講座の中でも実際に人前での不安が低減するか、(2)こうした講座を開催することそれ自体が参加者にとって満足をもたらすか、という2点を検討し、高校生(場合によっては中学生を含む)に対する社会的スキル訓練の実施のあり方を探るものである。

## 方 法

**対象者** 本研究の参加者は、平成12年11月11日～12日にわたって実施された「夢大学 in TOYAMA 2000」において筆者が主催した、体験入学講座に参加した中学生と高校生計16名である。講座名は「友だちをつくろうー人間関係を広げるコミュニケーション」であった。参加者の内訳は、中学生女子2名、高校生女子14名であった。しかし高校生2名は初日のみの参加であったので、以下では2日間とも参加した14名を分析の対象とする。なお「夢大学 in TOYAMA 2000」の案内パンフレットに掲載した講座の紹介資料を、末尾に資料1として掲載した。

**講座の内容とデータ収集の手続き** 2日間にわたる体験入学講座の概要をTable 1に示す。講座は教育学部第1教棟2階のプレイルームで行われた。まず講座の開始時に、参加者が参加に至るまでの気分の状態を測定するためにPOMSに回答してもらった。その後、講座を開催する大学教員が社会的スキルや主張行動についての簡単な説明を講義形式で行った。初日の午後には参加者を3つのグループに分け、各グループとも協力者の女子大学生(以下、協力者と略記)1名が引率して学内の他の催し物を見学に行った。その後、見学した内容と感想をみんなの前でビデオカメラで撮影しながら発表してもらう旨を告げた。そして特性不安と発表直前の状態不安を測定するためにSTAIに回答してもらい、1人ずつグループの前で感想を発表してもらった。

2日目は、午前中にしばらく自由な会話の時間を設け、そのあとで各自がこれまでに経験した対人関係についての困難や悩みについて報告してもらった。午後はその対人的なトラブルを取り上げ、どうすればよいかを話し合ったり(社会的問題解決)、協力者を交えながらロールプレイによって実演してもらった。講座の終了時に2日間の感想を発表する時間を設け、スピーチの直前に2回目のSTAIに回答してもらった。体験講座全体の修了式の直前に、本講座の感想を問う質問紙(資料2)に記入してもらった。

2日目の午後にロールプレイで取り上げた問題は以下の5つである。これらのテーマについて、まず協力者どうしがモデルを見せたり協力者と参加者が2人組になってロールプレイを行った。ロールプレイに慣れてきた段階で、参加者どうしが2人組になって演じてもらった。

Table 1 体験入学講座のプログラム

1日目	<午前>	①自己紹介・POMSの実施 ②社会的スキル・主張行動についての講義
	<午後>	③3グループに分かれて催し物の見学 ④STAIの実施・見学内容についてのスピーチ
2日目	<午前>	⑤フリートークによる会話 ⑥これまでに経験した対人関係の悩みの紹介
	<午後>	⑦悩みを題材にしたロールプレイ ⑧STAIの実施・体験講座についての感想発表

<ロールプレイのテーマ>

- a. 友だちに遊びに誘われたが行きたくないの  
で断りたい
- b. 会話の中で自分の知らない話題(タレント・  
ブランド名など)が出てきて知ったかぶりを  
してしまったのでうまく切り抜きたい
- c. 友だちと電話・メールのやりとりをしてい  
てお互いに切れないときにどうすればよいか
- d. 仲違いしている2人の友人からそれぞれ相  
手に対する苦情の相談を受けたときにどう対  
応すればよいか
- e. 打ち明けたくない話(自分の好きな人の告  
白など)を無理に言わされそうになったとき  
にどのように切り抜ければよいか

## 結 果

**対象者の特徴** 初日に測定したSTAIとPOMSの結果をTable 2に示す。STAIは大学生を対象に標準化されており、POMSは大学生～成人を対象に標準化されているので、中・高生のテスト結果をそのまま解釈することはできないが、STAIに関しては大学生女子の標準化データと比較し(肥田野・福原・岩脇・蘇我・Spielberger, 2000), POMSに関しては19歳以下の女子の標準化データと比較しながら(横山・荒記, 1994), 参加者の特徴について検討する。

STAIのプロフィールチャートでは、偏差値に基づいて不安の程度が5段階に分かれている。パーセンタイル値に換算すると、7パーセンタ

ルまでがもっとも不安が低く(第1段階), 31パーセンタイルまでがやや低い段階(第2段階), 69パーセンタイルまでが中程度の段階(第3段階), 93パーセンタイルまでがやや高い段階(第4段階), それを越えると最も高い第5段階と判断される。Table 2に示されたSTAIの結果を見ると、体験に参加した中・高生の状態不安は0パーセンタイルから92パーセンタイルの間に分布しており、平均値は69パーセンタイル近くに付置する。状態不安を全く持たない参加者から非常に不安の高い参加者までいるが、全体的には状態不安は中程度からやや高い段階にあるといえよう。特性不安に関しては9パーセンタイルから98パーセンタイルの間に分布しており、平均値は約63パーセンタイルに付置する。したがって、特性不安のほとんどない者から非常に高い者までおり、全体的には中程度の特性不安を有していると考えられる。

次にTable 2にみられるPOMSの結果について検討する。POMSのプロフィールチャートでは、60パーセンタイルから75パーセンタイルの間に付置した場合に否定的な気分の得点がやや高く、75パーセンタイルを超えると得点が高い(臨床的に問題がある)とみなされている。否定的な気分が低い場合には解釈の基準が示されていないが、以下では40パーセンタイル未満の場合にその得点がやや低いものと見なす。

緊張・不安については、38パーセンタイルから76パーセンタイルの範囲で、平均値は54パーセンタイル付近である。したがって、緊張・不安が低い者からかなり高い者までいるが、全体的には平均的である。抑うつ・落込みについては40パーセンタイルから63パーセンタイルの間で、平均値は53パーセンタイルに付置する。したがってこの尺度については平均的であるといえる。怒り・敵意については、40パーセンタイルから71パーセンタイルの範囲で、平均値はおおよそ52パーセンタイルに付置する。したがって怒り・敵意がかなり高い者がいるが、全体的には平均的であるといえる。活気については38パーセンタイルから69パーセンタイルの範囲で、平均値はおおよそ52パーセンタイルに付置する。したがってやや活気の低い者からやや高い者までいるが、全体的には平均的である

Table 2 講座開始時のSTAIとPOMSの記述統計量

	平均値	SD	最小値	最大値
<STAI>				
状態不安	48.50	11.52	20(0)	61(92)
特性不安	49.64	9.28	34(9)	68(98)
<POMS>				
緊張・不安	18.43	8.07	7(38)	35(76)
抑うつ・落込み	19.36	10.35	4(40)	32(63)
怒り・敵意	13.79	9.63	2(40)	32(71)
活気	13.86	5.14	6(38)	24(69)
疲労	14.00	4.19	6(40)	20(59)
混乱	14.29	5.15	7(42)	23(74)

( ) 内はパーセンタイル値

といえよう。疲労については、40パーセンタイルから59パーセンタイルの範囲であり、平均的である。混乱については42パーセンタイルから74パーセンタイルの間で、平均値は56パーセンタイル近くに付置する。したがって、混乱がかなり高い者がいるが、全体としては平均的であるといえる。

**参加者の不安の変化** 2日目のスピーチ直前に実施したSTAIでは、状態不安は $m=37.14$ ( $SD=10.14$ )、特性不安は $m=48.21$ ( $SD=8.44$ )であった。体験によって不安が低減したかどうかを検討するため、調査時期(1回目・2回目)を独立変数とし、状態不安・特性不安の2つの尺度を従属変数とした繰り返しのある多変量分散分析を実施した。その結果、 $\Lambda=.541, F(2,12)=5.10$ ( $p<.05$ )で有意な多変量主効果が得られた。個別変量に関しては、状態不安にのみ $F(1,13)=10.09$ ( $p<.01$ )の主効果がみられ、特性不安に関しては有意な変化は見られなかった。したがってスピーチに直面したときの状態不安は、初日の見学内容の発表時に比べて2日目の感想発表時の方が低下したといえる。特性不安はある程度安定した性格特性であるため、2日

間では平均値には変化が見られなかった。

**体験講座の感想** 体験講座終了後に記入してもらった感想の集計結果をTable 3に示す。Table 3からわかるように、午前中のプログラム(グループでの会話)と午後のプログラム(ロールプレイ)のいずれについても、おおむね感想は肯定的であった。また講座の満足度について100点満点で評定を求めた結果、 $m=86.29$ ( $SD=14.78$ )であった。満足度に関しては、50点が1名、70点が2名で、あとは全て80点以上であった。なお100点満点で評価を求めたこの項目で、125点と126点と回答した参加者がそれぞれ1名いたが、平均値を求める際にはこの2人の得点を100点と換算した。

次に講座の満足度がどのような要因によって規定されているのかを探るために、講座開始時のSTAI・POMSの尺度得点と講座終了時の感想を説明変数とし、講座の満足度を目的変数とする重回帰分析を実施した。その際に、多重共線性を避けるために以下の手続きによって説明変数を選定した。

STAIとPOMSの各尺度間の相関係数を求

Table 3 体験講座についての感想(回答者数)

	全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらとも いえない	すこし そう思
<午前中(グループでの会話)について>				
1. 会話を楽しめたか	0	1	0	2
2. 自分の考えを言うことができたか	0	1	4	3
3. 他人の話をじっくり聞くことが できたか	0	0	1	5
4. 心を開いて他のメンバーと接する ことができたか	0	1	2	3
5. 自信のある態度で討論に参加 できたか	1	1	3	2
6. またやってみたいと思うか	0	1	0	1
<午後(ロールプレイ)について>				
1. 楽しくできたか	0	0	0	4
2. 自分の考えを言えたか	0	0	0	11
3. 心を開いて他のメンバーと接する ことができたか	0	0	1	5
4. 自信のある態度で討論に参加 できたか	0	1	3	6
5. またやってみたいか	0	0	3	4

めたところ、STAIの状態不安、特性不安、POMSの緊張・不安の尺度得点の相関係数が0.70を超えた。STAIにおける特性不安は“ふだん感じている”不安を尋ねており、POMSにおける緊張・不安は“この1週間”の不安を尋ねているので、STAIの特性不安を用いた方が参加者の日常の不安をより評価できると判断した。また状態不安については、先に述べたように講座の終了時には低下しており、変動しやすい変数であるので特性不安を用いた方が望ましいと判断した。したがって開始時の心理状態については、STAIの特性不安得点とPOMSの抑うつ・落込み、怒り・敵意、活気、疲労、混乱を説明変数に用いた。

同様に、体験講座についての感想も項目間相互の相関が予想されたため、午前中の6項目と午後の5項目についてそれぞれ主成分分析を実施した。固有値1の基準で主成分の抽出を行いvarimax回転を実施したところ、午前中のプログラム(グループでの会話)については項目2・4・5が第1主成分に負荷し、項目1・3・6が第2主成分に負荷した。そこで第1主成分を会話における主張性と命名し、第2主成分を会話の楽しさと命名した。午後のプログラム(ロールプレイ)については全項目が1つの主成分に負荷したので、ロールプレイの楽しさと命名した。そして、この3つの主成分得点を説明変数に用いた。

ステップワイズ法で重回帰分析を行った結果、POMSの活気、会話の楽しさ、ロールプレイの楽しさの3つの説明変数について有意な標準偏回帰係数が得られ、重相関係数は $R=.868$ であった。これらの結果についてTable 4に示す。Table 4

Table 4 満足度の規定要因

説明変数	$\beta$	t	p
活気(POMS)	.404	2.495	*
会話の楽しさ	.600	3.557	**
ロールプレイの楽しさ	.448	2.733	*

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ 

にみられるように $\beta$ はいずれも正方向であった。すなわち、参加時に活気があった参加者の方が満足度が高く、グループでの会話において会話を楽しんだり他のメンバーの話をじっくり聞いた参加者の方が満足度が高く、ロールプレイにおいて自分を表現することができた参加者の方が満足度が高かったといえる。

## 考 察

本研究では対人的な不安や悩みを抱える中・高校生を対象に、社会的スキル訓練の体験講座を行い、(1)短期間の講座でも不安が低減するか、(2)参加者が満足できるかどうか、という2点について検討した。第1の不安の低減の問題については、グループ全体として状態不安が低下したことから、少なくとも人前で話すことに対する不安はある程度低減されることが実証された。第2の満足度に関しても平均値が86点を超え、2名は100点を超える評価をしていたことを考えると、十分に満足できたものと考えられる。

講座の満足度を規定する要因については、まず参加前の活気があげられる。参加時に活気が低かった(精神的に疲れていた)参加者は満足度が低い傾向にあった。本講座のような2日の体験コースでは、初日に元気がなかった参加者が翌日に回復することは難しいと思われる。平木(1993)が主催するアサーショントレーニングのコースでは、基礎コースが理論編(2時間半×5回)と実践編(3時間×5回)に分かれている。このコースでは、毎週1回の間隔でアサーションの意義についての講義を5回受講した後で実際のロールプレイを5回行うことになっており、計10週間という継続的な講座になっている。理論編と実習編を通じて少なくとも5~6回以上継続して開設される講座であれば、途中からの気分の回復も可能であろうが、短期講座ではどうしても限界があるといえよう。

また満足度の第2の規定要因として、フリーターの時間にある程度周囲の人と親しくなれることがあげられる。仮に自分の意見を積極的に言えなかったとしても、他のメンバーの話を楽しくリラックスして聞ける状況が確保されれば満足できると

いえる。Ludolph & Luckner (1991)による標準的なプログラムでは、セッションの初めにリラクゼーションを実施し、ロールプレイの前にもエクササイズ(レクリエーションゲームなど)を行う形態になっている。しかし大学開放事業への参加を促す目的もあり、スピーチのテーマを「夢大学 in TOYAMA」で見学してきた内容に限定したため、時間の制約からエクササイズを設けなかった。今後このような講座を実施する場合には、協力者を加えて標準的なエクササイズを導入することによって、参加者がスムーズに会話に入ることを促進する必要があるだろう。

満足度の第3の規定要因は、ロールプレイの楽しさであった。今回の講座では協力者どうしの会話がおもしろかったためか、参加者から笑い声があがることが多かった。本研究ではロールプレイのどのような側面が楽しかったのかについては直接尋ねていないので、楽しさをもたらす要因については今後の検討の余地がある。可能性としては次の2点が上げられよう。まずトレーナー(筆者および協力者)と参加者とのラポール形成の問題があげられる。トレーナーに対して親しみを感じたり、ロールプレイ場面でのトレーナーの演技方が面白かった場合には、ロールプレイの楽しさが増加するのではないだろうか。この問題については、トレーナーが備えるべき資質についての研究が必要であろう。次に、ロールプレイで取り上げたテーマの問題があげられる。今回は自分たちが経験した身近な問題を取り上げたことが、ロールプレイへの取り組みを促進したのではないかと考えられる。今後は、扱ったテーマそのものに親近感を感じたか、テーマ設定によってロールプレイに参加したいという意欲がわいてきたか、といった点について調査する必要があるだろう。

これらの結果から、日常的に対人関係で悩むことが多い思春期～青年期の女性にとっては、社会的スキルについて学んだり、新しい仲間との出会いの中でそれを実践することが有効であったと考えられる。今回は体験講座の参加者を対象とした満足度の調査であったが、一般の中・高生に社会的スキルを学ぶ機会の潜在的なニーズがあるかどうかを調べ、もしニーズがあるのならば様々な体

験の機会を設けることが教育的に見て重要になってくるといえよう。

ただし全ての参加者の不安が低減したり、全員が満足できたわけではなかった。そこで、不安が上昇したり満足度が低かった参加者について詳しく検討し、体験講座のありかたについて考察する。

状態不安の得点について、2回目の方が上昇した参加者が14名中4名いたが、そのうち1名は2点増加しただけであり、STAIにおける不安の段階は最も低い第1段階のままであった。しかし残りの3名は状態不安が増加しており、第2段階から第3段階に上昇した者が2名と第3段階から第4段階に上昇した者が1名であった。

第2段階から第3段階に上昇した参加者のうちの1名は、グループでの会話については十分に楽しめていた(評価は全て「とてもそう思う」であった)。しかし、ロールプレイをまたやってみたいかという質問と講座が期待通りであったかという質問については「どちらともいえない」と回答していた。満足度も70点であったので、参加時に予想していた内容と実際の体験に若干の食い違いがあったものと考えられる。

第2段階から第3段階に上昇したもう1名は、講座の感想については全ての項目で「少しそう思う」と「とてもそう思う」と回答しており、期待についても「期待通り」と回答していた。満足度も100点であったので、講座そのものに不満を抱いていたわけではない。ただこの参加者はPOMSの抑うつ・落込み尺度が最も高く、参加した時点では自信がない状態であった。こうした日常的な自信のなさがスピーチに対する不安につながっていたのかも知れない。

第3段階から第4段階に不安が上昇した1名の参加者は、グループでの会話に関する感想では「あまりそう思わない」と「どちらともいえない」と回答しており、ロールプレイの項目5(自信のある態度で参加できたか)と項目6(またやってみたいと思うか)に対しては「どちらともいえない」と回答していた。講座が期待通りであったかという問いにも「どちらともいえない」と回答しており、講座に対する満足度は最も低い50点であった。この参加者は、POMSでは抑うつ・落込み、怒り・

敵意、混乱の3つの尺度で63～34パーセンタイル値を示しており、もともと情動面で不安定さを抱えたまま参加していたと考えられる。したがって、参加者が抱いていた期待を主催者が十分に汲み取れなかったことと、もともと抱えていた情動の不安定さのために、会話に十分参加できなかったものと考えられる。前述したように、リラックスして会話に参加できるようなエクササイズを導入が必要であったかも知れない。ただ、このようにもともと情動的な不安定さを抱えた参加者の場合には、2日間という体験講座では変化が困難であると思われる。

全体としてみれば、2日間の講座を通じて大部分の参加者が人前でスピーチする際の状態不安を低減させ、十分に満足できる体験ができたと考えられる。対人関係について問題解決的な対処を身につけることは、中・高生のメンタルヘルスを維持・向上させるために意義があると思われる。しかし不安が上昇し、かつ満足度があまり高くなかった参加者の心理検査結果や感想を検討すると、講座の開設の仕方についてはまだ改善の余地があるといえよう。特に、講座を始めるに当たってどのような期待を持って参加したのかを把握すること、参加時の情動の状態をすぐに分析して、必要があれば個別に援助する時間を設けたり、フリートークを導入するための準備のセッションを設けることはすぐに改善が可能である。

ただし2日間という短い期間では、情動的な不安定さを抱えたままの参加者に対しては十分な対応ができない。こうした参加者に対しては、講座終了後でも手紙・電話・電子メールなどによる相談を受け付けたり、場合によっては他機関を紹介するなど、事後の支援を行うことで状態の悪化を予防することが大切であろう。今後体験講座を企画する場合には、講座の開始時と終了後に、個別のカウンセリングの機会を保障することが必要であるかも知れない。

## 引用文献

藤枝静暁・相川充 2001 小学校における学級単位の社会的スキル訓練の効果に関する実践的検

討 教育心理学研究, 49, 371-381.

肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子・C. D.Spielberger 2000 新版 S T A I マニュアル 実務教育出版

平木典子 1993 アサーション・トレーニングさわやかな自己表現のためにー 日本・精神技術研究所(金子書房)

ポーブ,A.W., ミッキヘイル,S. M.&クレイグヘッド,W. E. 1992 高山巖(監訳) 自尊心の発達と認知行動療法ー子どもの自信・自立・自主性を高めるー 岩崎学術出版社 (Pope,A. W.,McHale,S.M.&Craighead,E.W.*Self-esteem enhancement with children and adolescents.* New York:Pergamon Press, 1988)

小林真 2000 大学生に対する主張訓練の効果ーコーチングとロールプレイを用いてー 富山大学教育学部紀要, 54, 115-124.

小林真 2001 「言語表現」における主張訓練ー主張行動と社会不安の変化ー げんごひょうげん(富山大学言語表現部会2000年度報告書), 8, 23-26.

Ludolph,S.M. & Luckner,J.L. 1991 Social skills training for students with learning disabilities. *Journal of Humanistic Education and Development*, 29, 163-171.

大迫秀樹 1994 高校生のストレス対処行動の状況による多様性とその有効性 健康心理学研究, 7, 26-34.

園田雅代・中釜洋子 2000 子どものためのアサーション(自己表現)グループワークー自分も相手も大切にする学級づくりー 日本・精神技術研究所(金子書房)

津村俊充 1994 社会的スキルの訓練 菊池章夫・堀毛一也(編著) 社会的スキルの心理学ー100のリストとその理論ー 川島書店, Pp.220-241.

横山和仁・荒記俊一 1994 日本版 P O M S 手引き 金子書房

## 謝 辞

本講座を実施するに当たって、富山大学教育学部の4人の学生の協力を得ました。奥野優子・西

美枝子(幼児教育専攻：当時)，松下崇子・宗本和奈(発達臨床専攻)のみなさんに心から感謝します。また，調査に協力していただいた参加者のみなさんにもお礼申し上げます。

## 付 記

本研究のデータ処理は全て SPSS Base10.0J を用いて行った。



**資料1 「夢大学 in TOYAMA 2000」のパンフレットに掲載した講座の案内**

**1. この講座のねらい**

人づきあいのコミュニケーションについて研究する心理学の1分野を紹介します。そして、コミュニケーションの技術アップのための練習プログラムの入門編について実際に体験してもらいます。

**2. この講座に参加して欲しい人**

- ・今まで人づきあいでつまづいたり、悩んだりしたことのある人
- ・友だちが欲しいのだけれど、なかなか積極的になれない人

こうした人たちに集まってもらって、人づきあいが苦手なのは決して恥ずかしいことではないということを知ってもらいたいのです。そして、少しでも人づきあいに自信が持てるようになればとても嬉しいと思います。

**3. この講座の進め方**

1日目 <午前> ①まず最初に自己紹介をします。恥ずかしがらずにチャレンジして下さい。

②次に、コミュニケーションの心理学について少し講義します。どんなコミュニケーションがよいコミュニケーションなのかについて勉強しましょう。

<午後> ③3人くらいのグループに分かれて、大学内の他の催し物を見学しましょう。

④見学してきたことを、みんなの前で話してみましょう。恥ずかしがらずにチャレンジして下さい。

2日目 <午前> ⑤だんだんお互いの顔と名前がわかってきたら、輪になって少し会話を楽しみましょう。フリートークの時間です。

⑥これまで皆さんが人づきあいで困った体験を、お互いに話し合ってみましょう。決して恥ずかしいことはありませんから。

<午後> ⑦それぞれが困った体験をもとに、どんなふうに言えうまく切り抜けられるのか、実際に練習してみましょう。

⑧最後に、体験学習に参加した感想をみんなの前で発表して下さい。もう恥ずかしくありませんよね。

資料 2 体験入学講座の感想用アンケート

体験入学講座についてのアンケート

氏 名

今日の午前中のプログラム(グループでの会話)について感じたことを答えて下さい

- |  | 思<br>全<br>く<br>な<br>い<br>う | 思<br>あ<br>ま<br>な<br>り<br>い<br>そ<br>う | い<br>ど<br>え<br>ち<br>な<br>ら<br>い<br>と<br>も | 思<br>す<br>こ<br>し<br>そ<br>う | 思<br>と<br>う<br>て<br>も<br>そ<br>う |
|--|----------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1. あなたはグループでの会話を楽しめましたか                  | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 2. あなたはグループでの会話で自分の考えを十分に言うことが<br>できましたか | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 3. あなたはグループでの会話で他人の話をじっくり聞くこと<br>ができましたか | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 4. 心を開いて他のメンバーと接することができましたか              | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 5. 自信のある態度で討論に参加できましたか                   | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 6. このようなグループでの会話をまたやってみたいですか             | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |

今日の午後のプログラム(ロールプレイ)について感じたことを答えて下さい

- |  | 思<br>全<br>く<br>な<br>い<br>う | 思<br>あ<br>ま<br>な<br>り<br>い<br>そ<br>う | い<br>ど<br>え<br>ち<br>な<br>ら<br>い<br>と<br>も | 思<br>す<br>こ<br>し<br>そ<br>う | 思<br>と<br>う<br>て<br>も<br>そ<br>う |
|--|----------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1. あなたはロールプレイを楽しくできましたか                | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 2. あなたはロールプレイで自分の考えを十分に言うこと<br>ができましたか | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 3. 心を開いて他のメンバーと接することができましたか            | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 4. 自信のある態度で討論に参加できましたか                 | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |
| 5. このようなロールプレイをまたやってみたいですか             | 1                          | 2                                    | 3   | 4                          | 5                               |

Q. この講座はあなたの期待通りでしたか？

7. 期待通りだった    1. だいたい期待通りだった    9. どちらともいえない
1. どちらかといえば期待はずれだった    0. 期待はずれだった

Q. この講座の満足度について100点満点で評価すると何点くらいですか？ (      )点

ご協力ありがとうございました。(小林)